

2023 年



4 月 予 定 献 立 表

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 白菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 里芋の和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 菜の花の辛子和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ミートボールのケチャップ煮 サラミサラダ バナナ 牛乳	
昼食	※選択食 ◎ご飯 ◎胚芽ロール 白身魚のフリッター ポトフ コーンサラダ 飲むヨーグルト	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 煮奴 胡瓜のゆかり和え りんご缶	ご飯 カリフラワーのスープ ポークチャップ 南瓜のグラッセ 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉汁 鱈の煮付け れん根の炒め煮 春菊の磯和え うずら豆	※選択食 ◎カルボナーラ風 ◎ご飯・きのこのキッシュ 野菜スープ チキンナゲット コーンスローサラダ パニラムース	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き ピーマンとツナの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜の金平 ほうれん草の白和え りんご缶	
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の山椒焼き 豆腐揚げの煮付け オクラのおかか和え みかん缶	ご飯 ポターージュ チキンソテー ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ いちごゼリー	チャーハン 中華風スープ 鰯の中華蒸し 茄子の煮物 春雨サラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かぶと椎茸の和え煮 ポテトサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き ふきと油揚げの煮付け 即席漬け もも缶	ご飯 ワンタンスープ 豚肉のコーチジャン炒め 大学芋 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー	ご飯 わかめスープ 鰯の南蛮タルタルソース 冬瓜と芋の煮物 中華風サラダ ジョア	
エネルギー (kcal)	2185	2074	2175	2112	2073	2192	2159	
たんぱく質 (g)	81.7	81.6	83.8	80.1	82.6	82.9	81.4	
脂質 (g)	61.5	61.7	62.3	61.5	62.9	62	58.8	
	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
朝食	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 かぶの柚子炊き 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め煮 キャベツのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー 海藻サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんの辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 大豆ハンバーグ 大根の炒め煮 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 ほうれん草のスープ 鯖のカルレムニエル アスパラとベーコンのソテー じゃこサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・にら玉スープ・豚肉の炒め物 焼売 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 金平ごぼう 菜の花和え ミックスフルーツ	ご飯 鶏肉のスープ 麻婆豆腐 春巻き チロギサラダ 黄桃缶	※選択食 ◎五目にゆづ麺 ◎ご飯・すまし汁・鱈の照り焼き 南瓜と切り昆布の煮物 青菜ともやしの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンポターージュ タンドリーチキン 海老とアスパラのソテー 冷やしトマト 青りんごゼリー	ご飯 中華風卵スープ 鰯のチリソースかけ 青梗菜のソテー 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	
夕食	三色丼 赤だし 五目ひじき煮 春菊の胡麻和え いちご	ご飯 きのこの汁 かじきの葱味噌焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー	ご飯 春雨スープ 鶏肉のピリ辛焼き 豆苗と卵のソテー 青菜のナムル マンゴープリン	ご飯 コンソメスープ 鮭のコンクリューム焼き キャベツソテー セロリのマリネ りんご缶	ご飯 かき玉スープ 豚肉の生姜焼き 蒸し茄子 マカロニサラダ オレンジ	※選択食 竹の子ご飯 とろろ昆布汁 ◎鯖の味噌煮 ◎牛肉と玉葱の甘辛煮 焼き豆腐の生姜煮 春菊の和え物 いちご	ご飯 ポークソテーオニオンソース かぶのクリーム煮 ツナと花野菜のサラダ はちみつレモンゼリー	
エネルギー (kcal)	2101	2111	2161	2139	2132	2185	2171	
たんぱく質 (g)	80.3	81.6	81.5	82.9	82.1	82.6	82.8	
脂質 (g)	64.3	64	60.7	62.3	61.6	61.6	64.1	
	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
朝食	ご飯/パン オクラのスープ ウインナーのケチャップ炒め チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 いんげんの白和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 野菜スープ オムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 とろろ昆布汁 肉野菜炒め 卸和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 きのこの煮浸し りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンボール煮 ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 りんご缶	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ハンバーグ カリフラワーのスープ 小松菜のソテー アスパラのサラダ 桃ゼリー ト誕生日ケーキ	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 蒸し茄子の肉味噌かけ キャベツのお浸し 洋なし缶	ご飯 すまし汁 松風焼き 竹の子とふきの煮物 キャベツの昆布和え ヨーグルト	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・ツナ玉 揚げ餃子 キャベツの和え物 カットパイ	ご飯 トマトスープ グリルチキン 蒸しポテト 野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	わかめご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 野菜つみれの煮物 春菊の辛子和え 洋なし缶	
夕食	鮭ちらし すまし汁 れん根と豚肉の炒り煮 ほうれん草の辛子和え プリン	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 切干大根 胡瓜のもろみ和え ぶどう缶	ご飯 中華風スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜の和え煮 パンサンデー カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鰯のムニエルマスタードソース きのこのバター炒め パンキンサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉の三色ロール ブロッコリーの炒め物 レタスの香味サラダ カルシウムジュース	ご飯 味噌汁 鮭フライ かぶの煮付け 胡瓜のマヨ和え オレンジ	ご飯 ザーサイスープ 海老と卵の中華炒め ピーマンの炒め物 パンパンジー 杏仁豆腐	
エネルギー (kcal)	2166	2226	2148	2166	2101	2164	2117	
たんぱく質 (g)	80.9	80.9	81.1	82.8	82.2	82.1	82.4	
脂質 (g)	62.5	63.6	63.1	61.3	61.1	61.8	56	
	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
朝食	ご飯/パン すまし汁 鰯の西京焼き いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 青菜のツナ和え 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ハムステーキ 卵サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 青梗菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 かぶのそぼろ煮 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 白菜の磯和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵と青菜の炒め物 大根サラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 椎茸のスープ 回鍋肉 小籠包 木耳の中華和え マンゴープリン	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ ブロッコリーの和え物 ぶどう缶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き かぶと椎茸の煮物 もやしの和え物 りんご缶	しめじご飯 味噌汁 鰯の煮付け ふきの土佐煮 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース わかめスープ フライドポテト 角切りサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 冬瓜のスープ 中華風卵焼き もやしの中華炒め 春雨の和え物 カットマンゴー	ポークカレー ごぼうスープ キャベツの炒め物 ハムサラダ のむヨーグルト	
夕食	ご飯 コンソメスープ 鰯の黄金焼き 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ひじきの炒り煮 グリーンサラダ 白菜の即席漬け 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん ごぼうと白滝の利休煮 胡瓜とわかめの酢の物 ヤクルト	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のピカタ ピーマンのソテー トマトのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鰯の胡麻焼き 炒り鶏 菜の花の和え物 バナナ	※選択食 ◎ローストチキン ◎鰯のオリーブオイル焼き ラタトゥイユ いかのサラダ ヨーグルト	ご飯 かぶのみぞれ汁 鰯の煮付け 南瓜煮 春菊の白和え ミックスフルーツ	
エネルギー (kcal)	2073	2017	2155	2073	2140	2152	2248	
たんぱく質 (g)	82.7	82.9	83.7	80.5	83.1	82.9	83.4	
脂質 (g)	56.6	58	60.6	60.4	60.7	65.9	60.5	
朝食	ご飯/パン オニオンスープ チーズオムレツ 豆サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ツナじゃが かまぼこ青菜の和え物 黄桃缶 牛乳	【4月の予定】 16日(日) 誕生会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 【選択食】 13日(木) 夕食 (A) 鰯の味噌煮 (B) 牛肉と玉葱の甘辛煮 27日(木) 夕食 (A) ローストチキン (B) 鰯のオリーブオイル焼き ※選択食の入力はお早めに! 4月の検食当番は「さくらユニット」です。		病気と栄養 ~尿酸値が高い~ 尿酸とは、食べ物に含まれるプリン体という成分の老廃物のことです。尿酸は通常、尿と一緒に排泄されるのですが、血液や体液の中にたまってしまると「高尿酸血症」（尿酸値が7.1mg/dl以上）という病気になります。尿酸値が高いだけでは自覚症状がありませんが、ほうっておくと突然、関節に激しい痛みが生じます。これが痛風症状です。尿酸値が高くなる原因には遺伝もありますが、腎機能の低下、排泄障害、肥満、アルコールの多飲、プリン体の過剰摂取なども要因に挙げられます。プリン体を多く含む食品には、魚の干物やレバー、豚ロース、エビ、カニなどがあり、これらを控える必要があります。肥満もないし、食事療法もパーフェクト、お酒も飲まないのに、尿酸値が下がらない。そんな場合は、現在服用している薬剤に注意してみるといいかもしれません。薬剤のなかには、降圧剤やアスピリンなど、尿酸値を上げる作用があるものがありますので、注意が必要です。			
昼食	ご飯 赤だし かじきの竜田揚げ れん根の炒り煮 青菜の昆布和え キウイフルーツ	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・豚肉ときのこの炒め物 海老蒸し餃子 もやしの胡麻和え マンゴープリン						
夕食	ピピンパ 青梗菜のスープ 冬瓜のくず煮 わかめとハムの中華和え カットパイ	ご飯 鯖のトマトガーリックソース かぶと豚肉のスープ煮 コロコロサラダ オレンジ						
エネルギー (kcal)	2117	2085						
たんぱく質 (g)	82.2	82.5						
脂質 (g)	62	63.5						
4月平均	エネルギー (kcal)	2134						
	たんぱく質 (g)	82.2						
	脂質 (g)	61.6						